aci.health.nsw.gov.au

轻度创伤性脑损伤 (脑震荡)

患者须知

2023年3月

本须知适用于因轻度创伤性脑损伤前往急诊室就医的患者以及他们的照顾者。同时它也适用于为治疗伤情而预约当地医生复诊的患者。有时这种损伤也被称为头部受伤或脑震荡。

经历了轻度创伤性脑损伤的患者须在出院时有一名成年陪伴者陪同，该陪伴者需要在接下来的24小时内一直待在患者身边。

什么是轻度创伤性脑损伤?

轻度创伤性脑损伤 (MTBI) 或脑震荡不容易被诊断。您 (或您照顾的人) 可能没有在受伤后立即去医院接受治疗，因为您认为伤势并不严重。有些症状很难被检查出来。所以强烈建议您尽快就医，让当地医生对持续症状进行观察和控制。

病因

当头部或身体碰撞或剧烈摇晃时，大脑就有可能受到损伤。这些损伤通常发生在跌倒或遭受攻击后。但也可能发生在运动、车内或工伤事故中。

症状

MTBI可能导致身体、思维或情绪上的困难。常见的症状包括:

- 头痛
- 颈部疼痛
- 意识模糊或丧失方向感
- 集中力或注意力下降
- 记忆困难
- 恶心
- 疲倦
- 易怒或难以控制情绪，难以与家人互动
- 头晕和眩晕
- 平衡问题
- 对光线或噪音敏感。

有些患者很难描述他们的症状。他们可能只是说“感觉不对”。重点在于要认真对待这样的描述，并提供支持，让患者尽可能地休息。您的当地医生可以指导您如何康复。要善待自己，因为康复可能需要一些时间。

NSW GOVERNMENT | AGENCY FOR CLINICAL INNOVATION

NSW GOVERNMENT State Insurance Regulatory Authority

治疗方法

在急诊室，您（或您照顾的人）将受到密切观察，并有可能：

- 接受一系列的检查，以了解症状的严重程度并进行诊断
- 服用缓解头痛或疼痛的药物
- 服用治疗恶心或呕吐的药物
- 护士对您进行检查，看您的情况是否有变化，是否有更严重的脑损伤迹象
- 脑部或颈部的CT扫描
- 如医生认为您的脖子可能受了伤，则需进行X光拍片。

在排除了严重损伤后，您将被送回家与家人或朋友一起。在受伤后的一周内，您应该去看当地医生。或者，如果症状变得非常严重的话，您应回到急诊室就诊。

家庭护理

为了帮助您在诊断出MTBI后康复，您应该：

- 安静地休息，保证充足的睡眠
- 限制使用移动电话、电脑和看电视的时间
- 限制长时间的阅读
- 用非处方止痛药如扑热息痛来治疗头痛。请检查包装上的正确剂量，只按指示服用。**不要服用**阿司匹林或其他抗炎药物，如布洛芬。除非有医生的指示，否则不要服用镇静剂或其他药物。
- 在肿胀或疼痛的部位使用冰袋。要做到这一点，可以用毛巾包裹冰块、一袋冷冻豌豆或运动冰袋。不要把冰块或冰袋直接放在皮肤上。
- 逐渐增加体力活动，根据您的感受做一些轻微的运动
- 注意症状可能在一天或一周内出现和消失。

您不应该：

- 在48小时内或症状消失之前，进行体育运动或剧烈的体力活动
- 在48小时内饮酒、服用安眠药或使用娱乐性药物。这些物质会使您感觉更糟，并使他人更难分辨这些变化是否由伤势所致。

被诊断出MTBI的患者至少在24小时内严禁驾驶或操作重型机械，直到任何意识模糊或嗜睡症状消失为止。

伤后预期

即使是轻微的脑部损伤，大脑的恢复也需要时间。大多数人在48小时后就会完全康复，症状消失。但在接下来的几天里，您可能会出现疲劳水平的波动、头痛、以及注意力不集中、记忆力下降以及处理复杂任务困难等轻度问题。您可能还会经历情绪变化或感到比平常更疲劳。

- 在这个早期阶段，除了尽量休息外，没有特别的治疗方法。
- 在不使症状加重的前提下，可逐渐恢复日常家庭活动并进行一些轻量运动，例如短途步行。您可向当地医生或物理治疗师咨询何时可以重新进行剧烈运动，如负重训练、跑步、高强度训练和竞技运动等。
- 持续症状应由当地医生跟踪和控制。随着症状的消退，医生将针对您如何复工、复校，或进行其他活动和运动提供具体的建议。
- 如果您在工作或学习中存在注意力不集中或记忆力下降等问题，那您可能需要暂时停工或停学。您复工复校所需的时间也可能更长。这可能会涉及到设置灵活的工作时间和白天的休息时间。情况因人而异。您如何管理工作或学习将取决于您的症状、角色和责任。

如果受伤10天后，您有具体的担忧或出现了症状，如注意力不集中、记忆力和行为问题等，请咨询当地医生。他们可以为您提供更多信息或转诊给其他医疗机构。

何时寻求紧急帮助

虽然这种情况不常见，但有些患者在急诊室出院后可能会出现严重的脑损伤。如果您或您的照顾者注意到以下任何症状，请前往最近的医院或拨打救护车电话 (000)：

- 感觉自己要晕倒，或出现晕厥或抽搐的感觉
- 身体的任何部分出现无力或麻木感
- 意识模糊加剧或难以保持清醒状态，即使在通常应该清醒的时候也如此
- 在通常应该醒来的时间无法醒来
- 出现视力障碍或口齿不清
- 无法控制排尿或排便
- 反复呕吐
- 持续头痛或头痛加重
- 无法记住新事件或认不出人或地方
- 耳朵或鼻子有液体或血液流出
- 听力丧失

获取更多信息

请咨询您当地的医生或医疗专业人士。您也可以拨打24小时医疗咨询热线 **1800 022 222**，或访问网址 **healthdirect.gov.au**。

实证基础	实证基于对灰色文献的快速证据筛查，如果没有具体的研究，则基于临床专家的共识。
合作	本须知部分内容来自于维州更安全护理机构 (Safer Care Victoria)，其余内容由临床创新局 (Agency for Clinical Innovation)、紧急护理研究所 (Emergency Care Institute) 成员、脑损伤康复网络组织 (Brain Injury Rehabilitation Network)、基础、综合和社区卫生机构 (Primary, Integrated and Community Health) 团队、Nathalie Foley (消费者)、创伤和损伤管理研究所 (Injury Management and the State Insurance Regulatory Authority)，及州保险监管局 (the State Insurance Regulatory Authority) 合作编写。
时效	下次评审时间：2027年12月